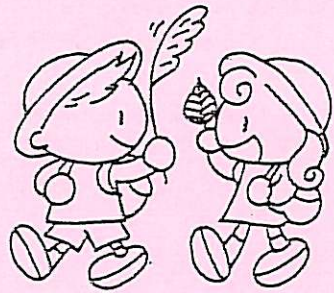


給食だより

平成22年10月1日 会津報徳保育園

暑さもやわらぎ、朝・夕と涼しく過ごしやすい季節になりました。来たるべき冬に備えて、体は少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には、脂がたっぷりのっていて、体を温めてくれるので、新米とともに美味しい秋刀魚や鯖など存分に味わってみてはいかがでしょうか。

今月は、秋の小遠足があります。できるだけ、子どもが「食べたい！」という気持ちを持ってもらえるような、お弁当が作れたら、好ましいですね。



食育活動♪

9月8日 スイートポテト作り

さくら組のお友達が、スイートポテト作りに挑戦しました！茹でたさつまいもを手でつぶし、カップにいれ、卵を割り、卵黄をハケで塗る作業をしてもらいました。初めは手こずっていたカップに入れる作業も、慣れてくると、形がとてもきれいになりました。グループごとに分かれて作ってもらったので、皆のいつもとは違う一面が見られ、とても楽しい活動になりました。

他のクラスのお友達も残さずきれいに食べるほど、大人気のおやつでした！9月のおたよりにレシピが載っているので、ぜひ参考にしてみてください。



お弁当のおかず☆工夫とヒント

ほんの少し、工夫するだけで子ども達は、お弁当が楽しみになります。また、「今日のお弁当には、〇〇が入っているからね！」と、ひと言子どもに言葉をかけて持たせることで、子ども達の楽しみも増えて、喜んで食べてもらえるかもしれませんね。

型抜きでおかずをくいく！

…たこさんウイナーなど形を作るのも良いですが、ハムや卵・チーズのいなどを型で抜くだけで、とても簡単で、可愛いお弁当になります。

おかずはひと口サイズに♪

…詰める前に、子どものひと口サイズにカットしておく、食べやすいです。

‘いたみ’が気になる

…ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。



おかずを上手に詰めるには？

…バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もあります。ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷いておくと、ふたにつくことがありません。また、ピックを使っておかずをまとめて刺しておく、詰めやすいです。

色が多いとおいしそう♡

…彩りが5色(白・赤・緑・黄・茶など)以上そろっていれば、見た目からとてもおいしそうなお弁当になります。



*



*



*



*



*



*



4月から比べて、子ども達の身長・体重が大きくなりましたので、保育園での栄養給与目標量が変わりました。

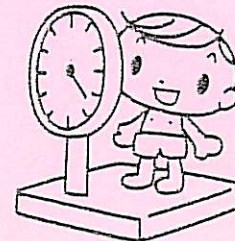
未満児

以上児

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---------|--------|--------|
| 501kcal | 13~25g | 11~17g |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---------|--------|--------|
| 515kcal | 16~33g | 15~22g |

* カルシウム・鉄・ビタミン類・食塩相当量は4月からの数値と変わりません。



☆材料の都合により献立が変わることがあります。

